

# O prazer de cozinhar só para você

## Sumário

|                                                                             |           |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Introdução .....                                                            | 19        |
| <b>1. Cozinhando durante a semana</b>                                       |           |
| <b>UTENSÍLIOS ESSENCIAIS PARA COZINHAR PARA UMA PESSOA .....</b>            | <b>26</b> |
| <b>EXTRAS CONVENIENTES .....</b>                                            | <b>27</b> |
| <b>UTENSÍLIOS INDISPENSÁVEIS .....</b>                                      | <b>27</b> |
| <b>É BOM TER NA DESPENSA .....</b>                                          | <b>28</b> |
| <b>O QUE TER NO FREEZER .....</b>                                           | <b>28</b> |
| <b>O QUE TER NA GELADEIRA .....</b>                                         | <b>29</b> |
| <b>ITENS BÁSICOS NAS CESTAS DE FRUTAS E LEGUMES .....</b>                   | <b>29</b> |
| <b>UMA CONSIDERAÇÃO SOBRE O TAMANHO DA PORÇÃO .....</b>                     | <b>30</b> |
| A linguagem da culinária .....                                              | 31        |
| <b>AVES .....</b>                                                           | <b>32</b> |
| Frango assado .....                                                         | 32        |
| Variação: Galeto assado .....                                               | 34        |
| Variação: Frango assado inteiro .....                                       | 34        |
| Segunda e terceira rodadas – e mais .....                                   | 34        |
| Frango divã .....                                                           | 34        |
| Segunda rodada: Picadinho de frango na torrada .....                        | 35        |
| Variações .....                                                             | 36        |
| Peito de frango (ou sobrecoxas) refogado .....                              | 37        |
| Variações .....                                                             | 38        |
| Segunda rodada .....                                                        | 38        |
| As nove vidas do peru .....                                                 | 39        |
| <b>CARNES .....</b>                                                         | <b>41</b> |
| Fraldinha .....                                                             | 41        |
| Segunda rodada: Carne com molho gribiche .....                              | 42        |
| Ervas e especiarias .....                                                   | 43        |
| Terceira rodada: Gratinado de carne bovina, cogumelos e farelo de pão ..... | 44        |
| Uma boa carne bovina criada perto de casa .....                             | 45        |
| Boeuf bourguignon .....                                                     | 46        |
| Segunda rodada .....                                                        | 47        |
| Terceira rodada .....                                                       | 47        |
| Rins de vitela em molho mostarda .....                                      | 47        |
| Segunda rodada: Torta de carne e rim .....                                  | 49        |
| Ragu de ossobuco e rabo de boi .....                                        | 50        |
| Segunda rodada: Rabo de boi com canjica ou polenta .....                    | 51        |
| Terceira rodada: Penne com molho de carne .....                             | 51        |
| Fígado de vitela com molho de chalota e vinho .....                         | 52        |
| Segunda rodada .....                                                        | 53        |
| <b>LOMBO DE PORCO .....</b>                                                 | <b>53</b> |

|                                                                                   |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Scaloppine de carne de porco com limão-siciliano .....                            | 53        |
| Scaloppine de carne de porco gratinado com fatias de berinjela ou abobrinha ..... | 54        |
| Pequeno lombo de porco assado .....                                               | 56        |
| Segunda rodada: Picadinho vermelho de carne de porco .....                        | 57        |
| Refogado de carne de porco com legumes .....                                      | 58        |
| Variações .....                                                                   | 59        |
| Bisteca de cordeiro assada com batatas .....                                      | 59        |
| Variação .....                                                                    | 60        |
| Segunda rodada: Cordeiro com lentilhas .....                                      | 60        |
| <b>SOBRE O ALHO .....</b>                                                         | <b>61</b> |
| Fatias de paleta de cordeiro assadas .....                                        | 62        |
| Segunda rodada .....                                                              | 62        |
| Perna de cordeiro ao estilo marroquino com batata e ervilha .....                 | 63        |
| Variações .....                                                                   | 65        |
| Segunda rodada: Cuscuz com cordeiro, cebolas e uvas-passas .....                  | 65        |
| Ensopado de cordeiro simplificado .....                                           | 66        |
| Variação .....                                                                    | 67        |
| Blanquette de veau com alho-poró .....                                            | 67        |
| Segunda rodada .....                                                              | 69        |
| Língua de vitela fresca .....                                                     | 69        |
| Segunda rodada .....                                                              | 70        |
| Terceira rodada .....                                                             | 70        |
| Pequeno bolo de carne com um toque francês .....                                  | 71        |
| Segunda rodada .....                                                              | 72        |
| Uma fatia de presunto assado .....                                                | 72        |
| Segunda rodada .....                                                              | 73        |
| <b>PEIXES E FRUTOS DO MAR .....</b>                                               | <b>74</b> |
| Vermelho de catifeiro com funcho, cebolinha e pimentão vermelho .....             | 74        |
| Segunda rodada .....                                                              | 75        |
| Robalo assado com batatas e abobrinha .....                                       | 75        |
| Sugestões para a segunda rodada .....                                             | 76        |
| Filé de peixe no papelote .....                                                   | 76        |
| Segunda rodada .....                                                              | 78        |
| Bolinhos de peixe .....                                                           | 78        |
| Variações .....                                                                   | 79        |
| Camarão refogado .....                                                            | 79        |
| Variação .....                                                                    | 80        |
| Segunda rodada .....                                                              | 80        |
| Salmão selado .....                                                               | 81        |
| Segunda rodada .....                                                              | 81        |
| Anchova ou cavala assada em cama de corações de alcachofra e batatas .....        | 82        |
| Segunda rodada .....                                                              | 83        |
| Branzino assado (Loup de mer) .....                                               | 83        |
| Segunda rodada .....                                                              | 84        |
| <b>MEXILHÕES .....</b>                                                            | <b>84</b> |
| Mexilhões cozidos no vapor .....                                                  | 85        |
| Segunda rodada: Ao estilo chinês .....                                            | 86        |

|                                                            |            |
|------------------------------------------------------------|------------|
| Terceira rodada: Na concha com tempero .....               | 86         |
| Terceira rodada: À l'escargot .....                        | 87         |
| <b>2. Sopas para todas as estações .....</b>               | <b>92</b>  |
| Caldo de galinha .....                                     | 92         |
| Caldo de carne .....                                       | 92         |
| <b>GUARDANDO CALDO EM FORMAS DE GELO .....</b>             | <b>93</b>  |
| Substitutos para caldos caseiros .....                     | 94         |
| Sopa básica de legumes .....                               | 95         |
| Variações .....                                            | 95         |
| Sopa de alho-poró e batata .....                           | 96         |
| Variação: Sopa de azedinha .....                           | 97         |
| Sopa de cogumelos .....                                    | 97         |
| Sopa de abóbora .....                                      | 98         |
| Sopa avgolemono .....                                      | 99         |
| Sopa de lagosta .....                                      | 100        |
| Bouillabaisse da Nova Inglaterra .....                     | 101        |
| Sopa de feijão para o inverno .....                        | 102        |
| Variações .....                                            | 103        |
| <b>SOPAS FRIAS DE VERÃO .....</b>                          | <b>103</b> |
| Sopa fria de pepino e iogurte .....                        | 103        |
| Variação .....                                             | 104        |
| Sopa de melancia .....                                     | 104        |
| Sopa de blueberry .....                                    | 105        |
| <b>3. A magia dos ovos – e a sedução dos queijos .....</b> | <b>110</b> |
| Ovos assados .....                                         | 110        |
| Outras possibilidades: Ovos no micro-ondas .....           | 111        |
| Ovo assado com fígado de galinha .....                     | 111        |
| Outras possibilidades .....                                | 112        |
| Omeletes .....                                             | 112        |
| Ideias para recheios de omelete .....                      | 114        |
| Frittatas .....                                            | 115        |
| Outras ideias .....                                        | 116        |
| Ovo(s) cozido(s) no vapor em cama de verduras .....        | 116        |
| Variações .....                                            | 117        |
| Ovos cozidos .....                                         | 117        |
| Variação: Ovos recheados .....                             | 118        |
| Variação: Salada de ovos .....                             | 118        |
| Ovos Benedict .....                                        | 118        |
| Variação .....                                             | 119        |
| Molho holandês para uma pessoa .....                       | 119        |
| Maionese .....                                             | 121        |
| Variações .....                                            | 121        |
| <b>MEIO OVO? .....</b>                                     | <b>122</b> |
| Strata: um pudim salgado .....                             | 122        |

|                                                                             |            |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------|
| Variações .....                                                             | 123        |
| Suflê de queijo .....                                                       | 124        |
| Variações .....                                                             | 125        |
| Tudo sobre queijos .....                                                    | 126        |
| Coelho galês .....                                                          | 128        |
| <b>4. Improvisando com hortaliças, saladas e molhos .....</b>               | <b>134</b> |
| Alcachofra toute seule .....                                                | 134        |
| Segunda rodada .....                                                        | 135        |
| Berinjela recheada .....                                                    | 136        |
| Variação .....                                                              | 136        |
| Portobello recheado .....                                                   | 137        |
| Batata assada recheada .....                                                | 137        |
| Chanterelles de presente .....                                              | 138        |
| Panquecas de abobrinha .....                                                | 139        |
| Panquecas de milho e salmão .....                                           | 140        |
| Moussaka .....                                                              | 141        |
| Ratatouille .....                                                           | 142        |
| Variações .....                                                             | 143        |
| Segunda rodada .....                                                        | 143        |
| Purê de nabos (ou raiz de aipo) e batatas .....                             | 143        |
| Prato com batatas para Julia .....                                          | 144        |
| Duxelles: uma forma de conservar cogumelos .....                            | 146        |
| Endívia assada com presunto e queijo .....                                  | 147        |
| Aspargos assados com vinagrete de gergelim .....                            | 147        |
| Segunda rodada: BAA (sanduíche de bacon, alface e aspargos) .....           | 148        |
| <b>RAIZ DE AIPO .....</b>                                                   | <b>149</b> |
| Raiz de aipo assada .....                                                   | 149        |
| Rémoulade de raiz de aipo .....                                             | 149        |
| Outros legumes bons para assar .....                                        | 151        |
| Legumes refogados .....                                                     | 154        |
| Variações .....                                                             | 154        |
| Salada de frango .....                                                      | 155        |
| Variações .....                                                             | 155        |
| Salada de frango com toque asiático .....                                   | 156        |
| Variações .....                                                             | 157        |
| Segunda rodada .....                                                        | 157        |
| <b>CONSERVANDO ABACATE .....</b>                                            | <b>157</b> |
| Vinagrete .....                                                             | 158        |
| Variações e adições .....                                                   | 158        |
| Molho de queijo azul .....                                                  | 159        |
| Salada de folhas: como mantê-las frescas .....                              | 160        |
| Salada de beterraba assada, rúcula e endívia com molho de queijo azul ..... | 161        |
| Salada de funcho, maçã e nozes .....                                        | 161        |
| Tabule .....                                                                | 162        |
| Salada quente de batata com linguiça .....                                  | 163        |
| Segunda rodada .....                                                        | 164        |

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| Salada de peixe .....                      | 164 |
| Variação .....                             | 165 |
| Pesto .....                                | 165 |
| Variações .....                            | 166 |
| Molho verde de inverno .....               | 166 |
| Molho gribiche .....                       | 167 |
| Molho de hortelã fresca de Ed Giobbi ..... | 168 |
| Molho de tomate .....                      | 168 |
| Raita de pepino .....                      | 169 |
| Molho branco .....                         | 170 |
| Segunda rodada .....                       | 170 |

## **5. Arroz, massas, grãos e leguminosas ..... 174**

### **ARROZ ..... 174**

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| Arroz de grão longo .....                             | 174 |
| Arroz basmati .....                                   | 175 |
| Arroz integral .....                                  | 175 |
| Risoto .....                                          | 175 |
| Risoto de cogumelos .....                             | 176 |
| Risoto rápido com vitela, castanhas e cogumelos ..... | 177 |
| Variações .....                                       | 178 |

### **PRATOS COM ARROZ COZIDO ..... 178**

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Arroz frito americano .....                  | 178 |
| Tian provençal de arroz e verduras .....     | 179 |
| Variações .....                              | 180 |
| Kedgerie britânico .....                     | 181 |
| Sobras de arroz indiano com cogumelos .....  | 181 |
| Salada de arroz para sushi com legumes ..... | 181 |
| Variação .....                               | 182 |
| Arroz selvagem .....                         | 183 |
| Arroz selvagem pilaf .....                   | 183 |
| Variação .....                               | 184 |
| Salada de arroz selvagem .....               | 184 |
| Variações .....                              | 185 |
| Panqueca de arroz selvagem .....             | 185 |

### **MASSAS ..... 186**

|                                                                           |     |
|---------------------------------------------------------------------------|-----|
| Penne com atum, tomates italianos e azeitonas pretas .....                | 186 |
| Parafuso com cogumelos, fígado e tomates-cereja .....                     | 187 |
| Variação .....                                                            | 188 |
| Penne com folhas de nabo e alho .....                                     | 188 |
| Linguine com molho de salmão defumado .....                               | 189 |
| Espaguetinho com vôngole e mexilhões .....                                | 190 |
| Variação: Molhos para massa feitos com sobras e tesouros do freezer ..... | 191 |

### **GRÃOS ..... 191**

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| Cevada .....                                  | 191 |
| Enopado de cordeiro, cogumelos e cevada ..... | 191 |

|                                                      |            |
|------------------------------------------------------|------------|
| Cuscuz .....                                         | 192        |
| Farro .....                                          | 193        |
| Farro com legumes assados .....                      | 194        |
| Variações .....                                      | 194        |
| Segunda rodada .....                                 | 195        |
| Polenta .....                                        | 195        |
| Polenta assada com legumes .....                     | 195        |
| Variações .....                                      | 196        |
| Segunda rodada: Polenta assada ou frita .....        | 196        |
| Jantar rápido com polenta .....                      | 197        |
| Mingau de canjica .....                              | 198        |
| Segunda rodada: Bolinho de mingau de canjica .....   | 199        |
| Quinoa .....                                         | 199        |
| Quinoa com limão-siciliano .....                     | 199        |
| <b>TRIGO PARA QUIBE .....</b>                        | <b>200</b> |
| Trigo para quibe com sobras de cordeiro .....        | 200        |
| <b>LEGUMINOSAS .....</b>                             | <b>201</b> |
| Feijão-branco com confit de coxa de pato .....       | 202        |
| Segunda rodada .....                                 | 203        |
| Feijão e asas de peru .....                          | 203        |
| Variações .....                                      | 204        |
| Lentilhas .....                                      | 204        |
| Variação: Com um toque indiano .....                 | 205        |
| Variação: Cordeiro com lentilhas .....               | 205        |
| Variação: Salada de lentilhas com alho assado .....  | 205        |
| <b>6. Lanches, doces e extravagâncias .....</b>      | <b>207</b> |
| <b>LANCHES E DOCES .....</b>                         | <b>210</b> |
| Pães franceses e pizzas .....                        | 210        |
| Para fazer pizzas .....                              | 212        |
| Pão de sementes .....                                | 213        |
| Opções .....                                         | 214        |
| Popovers .....                                       | 214        |
| Colocando o pão amanhecido para trabalhar .....      | 216        |
| Muffins de frutas silvestres .....                   | 217        |
| Maneiras de aproveitar o leite .....                 | 218        |
| Biscoitos da caixa de gelo .....                     | 220        |
| Variações .....                                      | 221        |
| Biscotti .....                                       | 221        |
| Variações .....                                      | 222        |
| Biscoitos de pasta de amendoim .....                 | 222        |
| <b>AÇÚCAR BAUNILHADO .....</b>                       | <b>224</b> |
| <b>DICAS PRÁTICAS PARA FACILITAR A LIMPEZA .....</b> | <b>224</b> |
| Biscoitos de aveia, passas e nozes da Schrafft ..... | 225        |
| Massa para torta .....                               | 226        |

|                                                      |            |
|------------------------------------------------------|------------|
| Quiche para uma pessoa .....                         | 227        |
| Variações .....                                      | 228        |
| Torta de maçã individual .....                       | 228        |
| Variações .....                                      | 229        |
| Crepes .....                                         | 229        |
| Crocante de pera .....                               | 230        |
| Variações .....                                      | 231        |
| Maçã assada .....                                    | 231        |
| Pudim de pão de maçã e xarope de bordo .....         | 232        |
| Pudim de verão .....                                 | 233        |
| Sorvete caseiro .....                                | 234        |
| Panna cotta com xarope de bordo .....                | 235        |
| Alimentando visitas inesperadas .....                | 236        |
| Geleia de groselha .....                             | 238        |
| Limão-siciliano em conserva .....                    | 239        |
| Pimentão assado .....                                | 239        |
| <b>EXTRAVAGÂNCIAS .....</b>                          | <b>241</b> |
| Siris de casca mole .....                            | 241        |
| Experiências com um peixe japonês .....              | 242        |
| Vieiras refogadas .....                              | 243        |
| Variação .....                                       | 244        |
| Arenque com molho de azedinha .....                  | 244        |
| Ouriços do mar .....                                 | 246        |
| Ossobuco com gremolata .....                         | 247        |
| Pequeno cassoulet .....                              | 248        |
| Miúdos assados no marsala com cogumelos do mel ..... | 250        |
| Variações .....                                      | 251        |
| Lagosta cozida no vapor .....                        | 252        |
| Segunda rodada .....                                 | 253        |